

入水能游(35)

陳保祿

香港游泳教師總會首席講師

2012年4月17日

泳季開鑼 授泳者盡責 習泳者心安

木棉盛開，嫩綠處處，而春風送暖，花香撲鼻，可見寒冬已過，炎夏重臨，又是暢泳習泳的好時節！深信授泳同道們已作好準備迎接泳季的開展，為習泳者提供專業而質優的服務，讓學員們安心習泳，讓家長們放心把子女交托。

近日筆者在泳池遇上一件不甚安心的事，心想只是偶發事件，不應上崗上綫，小題大造，奈何心感責任之所在，實在不吐不快，現簡介事件原委，望各授泳同道深思。有日筆者正在授泳之際，兩位相熟的資深小學老師走上來，氣沖沖的高聲指控：「你睇吓幾離譜，攞著個女仔，你地噤樣教游水既咩！初初重以為佢係個小朋友既爸爸，點知原來班學生叫佢做乜 Sir，又冇家長在場，做乜都得啦，離晒大普呀！」我順着方向望去，見到一位穿著保暖衣的男授泳者，在水中與大約十位小朋友練習，有幾位學員被放洋作踢腿練習，有幾位則圍著那位呀 Sir 嬉戲，大呼小叫，沒甚秩序，大概正在學習浮身之類。那時，我實在啞口無言，不知如何應對。

「你睇吓個邊，男又係咁，女又係咁，點搞架」兩位老師又不滿地指向另一方。原來在泳池的另一角落，有位女青年(相信是一位泳員吧)把另一位男青年的腳擡起，教他蛙泳動作。兩位老師對與學生的身體接觸，似乎特別敏感！雖然筆者一向認為現今的教學練習可謂多元化，與學員身體接觸並非必要，奈何以上的情景在游泳教學上並不罕見，筆者亦見怪不怪。反覆思量，那兩位老師的「反應」、「尺度」、「觀察」及「控訴」實在令我敬佩，我們能有如此愛護學生尊重學生的老師，實為教育界之福祉。奈何當我想及泳班的素質時則令我深感不安，不寒而了慄！同道們「自重」呀！那兩位老師可能是反應過敏，亦可能要求嚴苛！不過亦提點了我們，作為游泳教師要有嚴格的專業操守，不論性別，不論年齡，要尊重每一位學員。瓜田李下，要避免與學員有任何的身體接觸才是！我們更要注重泳班秩序，注重泳班安全，若然授泳者與習泳者同在水裏活動，必須安排助教在池邊看守，以策安全。救生員同事更要一眼關七，免生意外。家長們應盡量陪伴子女習泳，一方面可從旁鼓勵支持，另一方面可嚴加觀察，慎防意外。在此感謝兩位老師朋友的提點。

深信上述兩位授泳主角絕無冒犯其學生及友人之意，亦絕非心術不正之徒，只是忽略了陸上講解及模擬練習之功能。對教授「蛙腳」而言，陸上練習更形重要。由於蛙腳動作之複習，有時面對領悟力稍弱或動作協調稍慢的學員，真是巴不得拿起其雙腿，屈曲其踝關節，幫助該等學員完成標準動作的練習。不過此舉極度危險，容易弄傷學員，對年長學員的影響則更甚，絕不可取。都是按步就班，以不同的練習方式，讓學員慢慢吸收慢慢領悟吧。

踝關節能從容地作旋轉式活動對蛙式的腿部動作實有關鍵性的作用。而踝關節是足部與下肢相連的部位，由七塊跗骨與足部的跖骨及小腿之脛骨及腓骨所組成，關節由多條韌帶相

連確保其穩定及活動自如，屬於屈戌型關節(又稱樞紐型關節)，主要是提供上下方向的活動。有些文獻指出，泳者若能擁有差里卓別靈的站姿，即站立時腳尖分開指向9點及3點方向，便更容易學習蛙泳的腿功。其實腳尖之能夠向外旋主要由腕關節之轉動所致，而整個蛙式腿部動作的完成在於腕關節、膝關節及踝關節之收放伸展外旋相互配合，準確無誤，發力適時，才能發揮其功力，相對捷泳的揮鞭腿以及蝶泳之海豚腳，蛙腳的難度實在高出多倍。只有有系統的陸上練習，才能幫助學員領悟個中緣機，只有陸上練習才較容易指正其錯誤及時作出修正。

蛙泳腿部動作陸上練習要注意安全及儀態。通常要求學員坐在池面練習，繼而坐在梯級練習。由於撐腳時，下肢的活動空間較大，練習時學員之間的距離要有兩隻手之闊度，否則便容易出現你腳踢我腳的危險現象。很多學員不能通過游泳教師證書實習試的原因，多是由於陸上練習時，學員與學員之間沒有安排好安全距離而構成危險，切記莫犯。另一方面，練習時由於要分開雙腿，動作較為尷尬，尤以女學員更甚，我們可提醒學員穿上運動褲進行練習，那便可把問題輕易解決，學員便可安心練習，亦盡顯您細心關顧的風彩。

陸上練習開始時，切忌一次過要求你的學員完成整個動作，不可令他們混亂一片。應先由踝關節的活動開始，讓學員學習如何使踝關節旋轉打圈。跟着讓學員微屈小腿，配合踝關節作窄幅的登夾活動。熟習後可將動作幅度增大，其後再教授着力的節奏。詳細情況下一輯再作討論。